

Ofen-Saibling mit saisonaem Gemüse



Sei amol g' miasig!

ZUBEREITUNG

15 min



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 4 Saiblingsfilets
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 mittelgroÙe Erdäpfel
- 500 g Gemüse der Saison nach Gusto (z.B. gelbe und orange Karotten, Pastinaken, Sellerie, ...)
- 4 TL Rapsöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie oder TK-Petersilie
- jodiertes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Backpapier

Zubereitung

- 1 Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Erdäpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gemüse waschen, eventuell schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. Eine Hälfte der Zitrone auspressen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Saibling mit Pinzette von eventuellen Gräten befreien, waschen und trockentupfen.
- 2 4 Stück Backpapier auf den Tisch legen und jeweils in der Mitte das Rapsöl verteilen, darauf die Erdäpfelscheiben legen, Gemüse aufschichten und salzen. Fisch auf dem Gemüse betten, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Abschließend auf den Fisch die Knoblauchscheiben, die fein gehackte Petersilie und die Zitronenscheiben verteilen und die Päckchen fest verschließen (*es soll so wenig Flüssigkeit wie möglich entweichen können*).
- 3 Für ca. 25–30 Minuten im Rohr garen und direkt im Päckchen servieren.

Tipps

Vor dem Servieren etwas Walnussöl über den Fisch träufeln!